

7月号 平成30年7月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868



ヘルスアップ ニュース

7月号 [Vol.48] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“食中毒”

夏場は細菌による食中毒に注意しましょう！

食中毒の原因として細菌、ウイルス（ノロウイルスなど）、化学物質（農薬、食品添加物）、自然毒（キノコ、ジャガイモの芽、フグなど）などがあげられますが、初夏から秋口にかけては、細菌が原因の食中毒が多発しています。これは、食中毒を起こす細菌が高温多湿の環境を好み、夏場に活発に繁殖を繰り返すためです。

★細菌は食品に最初からついている

最近では生産や流通での衛生管理が厳しくなっているのに、「買って来た食品は安全だ」と考えがちですが、こうした食中毒を起こす細菌は、私達が購入した食品（主に生鮮食品）に初めからついていることがあります。例えば、肉類には「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌 O-157」、魚介類には「腸炎ビブリオ」、生卵には「サルモネラ」、野菜には「ウエルシュ菌」、おにぎりや弁当には「黄色ブドウ球菌」などがついているのです。“細菌はついているもの”という認識をもって、食品を取り扱うことが大切です。



★食中毒の分類

食中毒は、病原体が飲食物とともに人体に取り込まれて発症する感染型食中毒と、病原体が食品中で産生した毒素が飲食物とともに取り込まれて発症する毒素型食中毒（例：黄色ブドウ球菌食中毒、ボツリヌス菌食中毒、嘔吐型セレウス菌食中毒）とに大別されます。感染型食中毒はさらに、病原体が腸管組織へ侵入して発症するもの（例：サルモネラ属菌食中毒）と、腸管内で毒素を産生しその毒素が原因で発症するもの（例：腸管出血性大腸菌食中毒）に分かれます。

★症状・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

食中毒でもっとも多い症状は、消化管が障害されて生じる吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。さらに、これらの症状に加え発熱を伴うこともあります。細菌やウイルスによる食中毒の多くのもので、これらの症状（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛）がみられます。なお、毒素型食中毒である黄色ブドウ球菌食中毒や嘔吐型セレウス菌食中毒では嘔吐が主症状となる傾向があり、感染型食中毒では下痢が主症状となる傾向があります。

◆ 食中毒予防の3原則！！ ◆

①菌をつけない！

生鮮食品などにもともとついている細菌が、手や調理器具などを介してほかの食品にうつることを二次感染といいます。二次感染を防ぐためには、正しい手洗いや台所の衛生管理を徹底することが重要です。

②菌をふやさない！

多くの細菌は温度10～60℃で増殖します。食品についた細菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫での「低温保存」が必要です。

③菌をやっつける！

ほとんどの細菌は75℃で1分間以上加熱すると死滅します。食品は中まで十分に加熱しましょう。布巾やまな板などの調理器具は熱湯や漂白剤で殺菌します。

* 7月のイベント情報 *

《個別・健康相談会 開催》

日時：7月10日（火）18:00～ 場所：フジカワ調剤薬局
講師：中本 宗宏先生 [健康相談アドバイザー・温灸指導士
子宝カウンセラー指導士・薬膳アドバイザー・カッサ指導士]
*参加費無料 限定3組〈予約制〉

・不妊症でお悩みの方！ ・アトピーでお悩みの方！ など

* 今月の出来事 *

『健康一番塾』を開催

さる6月28日（木）に『健康一番塾』を開催いたしました。今回は、アガリクスプラゼイ協議会会長竹口雅之様をお招きし、「生活習慣病～免疫とがんについて～」のお話をいただきました。免疫の大切さ、がん細胞の発生原因やメカニズムについて、またがんになり難くなる身体づくりなど大変解り易いお話をいただきました。

「病気になりたくない」「健康でありたい」というのは、永遠のテーマであります。この健康一番塾では、病気についてのお話や健康になるために毎日の心がけや習慣などについて学んでいただき、健康に一步ずつ近づくためのセミナーと考えております。私どもは、「元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生」を送っていただくための応援を、これからもさせていただきますと願っているところです。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

海では1000回に1回の「一発波」に要注意！

土用波とは、夏の土用の頃に海岸に打ち寄せる大波のこと。この波の発生源は、はるか南洋に発生する台風で、南の海で海水に大きなうねりが起き、それが日本沿岸まで届くのだ。風もなく穏やかに晴れているのに、突然の大波が現れ非常に危険である。とくに怖いのが一発波と呼ばれる現象。土用波のような「うねり」の波には、1000回に1回の割合で、さらに激しい「超大波」が出現するのだ。波の周波は6～8秒なので、少なくとも2時間に1回は1発波がくる計算。決して侮れない。海のレジャーでは土用波も気をつけなければならない。

「サッカーW杯ロシア大会より」

日本代表は28日、2大会ぶり16強による決勝トーナメントに進出。おめでとう！！7月3日ベルギーとAM3:00キックオフ。ニッポンガンバレ！！スポーツ観戦って思わず力が入って、自分ができるはずもないのに「あ～だ、こ～だ」と言いたくなってしまうのは不思議なものですネ。またサッカーってとても激しいスポーツだと気付きました。ずいぶん昔、娘がバスケ部にいた中3の頃、親子バスケ親睦会が行われ、ついつい張り切ってボールを片手にコートを走っていた私は、接触した娘に飛ばされて転倒、肋骨にヒビが入る始末。痛くてもどこにも言っていけません。身体を動かすのは得意だったはずなのに・・・？自分の運動神経の衰えとほとんど情けなさを感じた事を、ふと思い出した私でした。

由紀子

◎ 三好スタンプ会七夕セール開催 ◎

スタンプ2倍セール 7月1日（日）～10日（火）

* 7月健康宝くじ 当選番号発表 *

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	3981	2等賞	4000	3等賞	972	999
4等賞	501	644	798	851	909	
5等賞	19	28	36	57	65	79 83 91



解禁の鮎を釣らむとこの夏をかぎりとなしり鮎戸の瀬に来つ堀江市清 遺歌集より